

普通高等教育大学生素质教育系列教材

大学生

职业发展与就业指导



杨邦勇 著



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS



普通高等教育大学生素质教育规划教材

大学生职业发展与就业指导

杨邦勇 著



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书以深入贯彻落实科学发展观、全面提升大学生的就业能力和综合素质为主旨,结合我国高等教育改革和现代职业发展的实际,针对新时期大学生的特点和求职择业的需要,详细讲解大学生的职业发展规划,并指导大学生的就业规划及实践。全书把职业生涯规划 and 职业发展、就业指导贯穿大学生学习生活的始终,积极探索以提高大学生就业竞争力为核心的人才培养模式,试图构建一个全新的大学生职业、就业和创业指导体系,尤其在大学生职业发展与就业指导理念和操作模式上进行了一定的探索和创新。

本书内容编排系统、全面和实用,体例新颖,可读性强,较好地体现了创新性、时代性和前瞻性,适合用作高等院校本专科各专业学生的职业发展与就业指导教材,也可供相关研究人员和社会青年参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/杨邦勇著. —上海:同济大学出版社,2010.2

(普通高等教育大学生素质教育规划教材)

ISBN 978-7-5608-4234-9

I. ①大… II. ①杨… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 003730 号

普通高等教育大学生素质教育规划教材

大学生职业发展与就业指导

杨邦勇 著

组稿 曹 建 张 莉 责任编辑 曹 建 责任校对 徐春莲 封面设计 陈益平

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 同济大学印刷厂

开 本 787 mm×960 mm 1/16

印 张 18

印 数 1—4 100

字 数 360 000

版 次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-4234-9

定 价 32.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

普通高等教育大学生素质教育规划教材

编 委 会

主 任 李惠钦

副 主 任 陈永正 郭绍生 陈光曙

编 委 (排名不分先后)

陈纪阳 潘玉腾 王 健 许丽平

杨邦勇 林友华 陈 曦 李 超

周志群 梁 枫 王丕兰 赵健全

薛 菁 戴立辉

前 言

随着我国高等教育由“精英教育”转向“大众教育”，大学生就业问题成为全社会关注的热点。“就业是民生之本”——大学生就业问题关系到国民经济发展和稳定的大局，关系到人民群众的切身利益。近年来，在全球金融危机以及中国就业形势严峻的大背景下，大学生就业问题显得尤为突出。毕业生总量大，增幅高，就业压力进一步加大。但大学毕业生凝聚着巨大的人力资本，他们是国家和社会的宝贵财富。如果大学毕业生不能实现充分就业，不仅是对人力资源的巨大浪费，而且也将打击社会和家庭对人力资本投资的热情，降低人们参加教育与培训的积极性，对劳动力市场和经济发展产生较大的负面影响。为此，党中央高度重视，从社会主义现代化建设全局的高度提出了构建社会主义和谐社会的重大战略任务，要求实施积极的就业政策，把扩大就业作为经济社会发展和调整经济结构的重要目标，实现经济发展和扩大就业良性互动。在构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定中，首次提出了要加强大学毕业生的就业指导和服务，这充分体现了党中央对当前大学生就业工作的高度重视。

对当代大学生开展有效的职业生涯规划 and 就业指导教育，不仅有利于大学生树立正确的职业发展规划，合理确立就业预期，缓解就业带来的压力，而且有利于大学生树立正确的世界观、人生观和价值观，少走弯路，健康成长成才，同时，还有利于高等学校深化教育教学改革和加强人才培养，更加适应经济和社会发展的要求。大力加强就业指导工作，是时代的需要，是社会的呼唤，是大学生们的渴望。有鉴于此，积极开展大学生职业生涯规划与就业指导，对大学生就业工作进行深层次的理性思考 and 功能的再开发，无疑有着特别重要的现实意义。

《大学生职业发展与就业指导》一书，力求对于完善“全员化、全程化、专业化、信息化”的大学生就业指导体系有所启发，对于全面提升大学生综合素质和就业、创业能力有所帮助，对于促进大学生自主择业与自主创业有所指导。本书坚持科学发展观和以人为本的理念，以全面提升大学生的就业能力和综合素质为主旨，结合我国高等教育改革和现代职业发展的特点，把职业生涯规划 and 职业发展、就业指导贯穿于大学生学习生活的始终，积极探索以提高大学生就业竞争力为核心的人才培养模式，试图构建一个全新的大学生职业、就业和创业指导体系，尤其在大学

生职业发展与就业指导理念和操作模式上进行了一定的探索和创新。

大学生就业问题涉及多学科知识、多方位的人才培养过程,在大学生不同的学习阶段应施以各具特点又重点突出的职业教育、就业教育和创业教育,这是一个阶段性和连续性并重的学习和教育过程。本书正是从职业指导、就业指导 and 创业指导三个层面将职业生涯与大学生生活紧密结合,构建了新的就业指导体系。从整体上看,本书以职业指导、就业指导 and 创业指导为主线,突出了大学生就业指导和创业教育,特别是对大学生就业心理调适和创业心理品质培育的指导,而且对当前就业和创业过程中的一些热点问题和大学生比较关心的问题进行了专门的分析和指导。从结构上看,全书分为三个板块:第一章至第四章为第一板块,主要阐明了大学生如何形成职业认知,进行有效的职业生涯规划;第五章至第九章为第二板块,着重解析了就业制度与政策,强调做好就业准备和应对择业的求职攻略,努力实现理论分析和实用技术指导的结合;第十章至第十一章为第三板块,着重介绍了大学生创业的一些基本理论与知识、创业流程、创业方法与技巧,引领大学生开创自己的事业,走自主创业之路。

针对新时期大学生的特点和求职择业的需要,本书内容编排注重系统性、全面性和实用性,体例新颖,可读性强,较好地体现了创新性、时代性和前瞻性,相信本书一定会对大学生有所启发和帮助!

限于作者水平,加之付梓仓促,书中疏漏和不足之处难免,恳请广大读者和专家、学者批评指正。

杨邦勇

2010年1月

目 录

前 言

第一章 职业与职业素质	1
第一节 职业及职业发展	1
一、职业的内涵及特点	1
二、职业的产生与演变	3
三、职业未来发展的趋势	5
第二节 大学生生活与职业素养	6
一、理性认识大学生生活	6
二、职业理想与职业道德	8
三、努力提升大学生职业素质	12
案例与点评 敬业——职业成功发展的基点	15
第二章 职业生涯规划	17
第一节 职业生涯规划的意义	17
一、激发大学生追求高层次的人生需要,形成积极上进的人生观	17
二、引导大学生树立职业生涯规划意识,明确职业发展方向	18
三、帮助大学生确定职业生涯发展目标,促进学习自主性	18
四、激励大学生提高竞争意识,增强就业中的核心竞争力	19
五、指导大学生重新定位自身价值,奠定职业成功的基础	19
第二节 职业生涯规划的基本内容	19
一、职业生涯规划的概念	20
二、职业生涯规划的模式	22
三、职业生涯规划的目标	23
第三节 职业生涯规划基本理论	25
一、生涯匹配理论	25
二、生涯发展理论	29
三、生涯决策理论	35

案例与点评 不积跬步 难行千里	39
第三章 职业生涯规划的步骤与方法	42
第一节 职业生涯规划的原则	42
一、目标导向原则	42
二、指导性原则	43
三、统一性原则	44
四、相结合原则	44
五、有利于发挥优势的原则	45
六、有利于发展成才的原则	46
第二节 职业生涯规划步骤	46
一、自我评估	47
二、环境评估	47
三、目标设定	47
四、制定实施	48
五、评估反馈	48
第三节 职业生涯规划的方法	48
一、平衡单法	49
二、SWOT 分析法	50
三、大学生涯愿景模型法	53
四、PPDF 法	54
案例与点评 李开复的成功之路	58
第四章 大学生职业生涯规划的制订与实施	62
第一节 大学生职业生涯规划的制订	62
一、大学生职业生涯规划的重点	62
二、大学生职业生涯规划目标的制订	65
三、大学生职业生涯规划书的结构与类型	70
第二节 大学生职业生涯规划的实施	73
一、学习计划	73
二、社团生活	78
三、社会实践	80
四、时间管理	83
第三节 大学生职业生涯规划常见的问题	86

一、就业紧迫感不足	86
二、考虑影响因素偏少	87
三、目标设定不切实际	88
四、不能正确面对规划过程中的矛盾	88
案例与点评 “牛人”是怎样炼就的	90
第五章 大学生就业形势与政策	92
第一节 大学生就业形势	92
一、大学生就业形势的特点	92
二、大学生就业的困难因素	94
三、大学生就业的有利因素	99
四、正确应对当前的就业形势	100
第二节 大学生就业政策	104
一、大学生就业制度改革	104
二、大学生就业政策解析	108
案例与点评 转变观念 西部就业	112
第六章 大学生就业准备与求职择业攻略	115
第一节 知识与能力准备	115
一、思想道德素质	115
二、科学文化素质	116
三、综合能力	117
第二节 就业信息准备	120
一、就业信息概述	120
二、就业信息的收集途径与方法	121
三、就业信息的处理	123
第三节 自我推荐攻略	124
一、自荐材料的准备	124
二、自荐材料的内容	126
三、自荐的方式及技巧	131
第四节 面试与笔试攻略	134
一、面试攻略	134
二、笔试攻略	145
案例与点评 做好准备 主动出击	149

第七章 大学生就业心理辅导	151
第一节 大学生就业与心理素质	151
一、心理素质对大学生就业的影响	151
二、大学生就业应具备的心理素质	156
第二节 大学生就业心理分析	157
一、大学生就业的心理矛盾	157
二、大学生就业的心理误区	159
三、大学生就业的心理障碍	160
第三节 大学生就业心理调适	163
一、提高自我调适的自觉性	163
二、运用多种方法进行自我调适	166
三、保持积极的心态面对竞争	167
四、社会大环境的心理融入	170
第四节 大学生创业心理品质的培育	170
一、努力克服创业心理障碍	171
二、培养良好的创业心理品质	172
案例与点评 都是同学 差别在哪	175
第八章 大学生就业程序与就业途径	178
第一节 大学生就业程序	178
一、毕业生就业管理部门的工作程序	178
二、用人单位的招聘程序	181
三、毕业生的就业程序	182
第二节 毕业生就业途径与求职方式	183
一、毕业生就业途径	183
二、毕业生求职方式	187
第三节 毕业生就业市场	189
一、毕业生就业市场概述	189
二、毕业生就业市场的职能和作用	192
三、毕业生就业市场、人才市场与劳动力市场	194
案例与点评 市场就业 未雨绸缪	196
第九章 大学生就业权益与保障	199
第一节 大学生就业的权利与义务	199

一、毕业生就业的基本权利	199
二、毕业生就业的基本义务	201
第二节 大学生就业权益的保障	202
一、大学生就业的相关法律法规	202
二、毕业生就业协议书与劳动合同	207
三、大学生就业权益的保护	218
第三节 求职陷阱的防范与平等就业权的捍卫	219
一、求职陷阱的种类	219
二、求职陷阱的防范	220
三、反对就业歧视,捍卫平等就业权	221
案例与点评 据理力争 捍卫权益	222
第十章 大学生创业与创业准备	224
第一节 大学生创业概述	224
一、大学生创业的内涵	224
二、大学生创业的背景	227
三、大学生创业的意义	229
第二节 大学生创业政策与现状	231
一、大学生创业政策	231
二、大学生创业现状	233
第三节 大学生创业准备	236
一、大学生创业必备的基本素质	236
二、大学生创业的自我诊断	239
三、大学生创业的条件创造	240
案例与点评 开自己的公司 做自己的老板	242
第十一章 大学生创业实施	244
第一节 大学生创业步骤与创业计划书	244
一、大学生创业步骤	244
二、创业计划书的制定	246
第二节 大学生创业团队建设	250
一、创业团队概述	250
二、大学生创业团队的组建	253
三、大学生创业团队的管理	255

第三节 大学生创业方法与技巧.....	257
一、大学生启动创业的方法.....	257
二、大学生在创业过程中采用的方法.....	258
三、寻找商业机会的技巧.....	260
四、获取创业资源的技巧.....	263
第四节 大学生创业的误区与防范.....	265
一、激情主义,盲目创业.....	265
二、仓促上阵,低估困难.....	266
三、目标游离,用心不专.....	267
四、孤军奋战,遇难即退.....	268
案例与点评 5Q 地带——点击创业.....	268
参考文献.....	271

第一章 职业与职业素质

人类要生存,社会要发展,首先要解决衣、食、住、行的问题,需要有人从事各种生产活动,有的做工,有的务农,有的经商,有的执教……社会形成了各种不同的职业。随着历史的发展,不同的职业相继形成了不同的职业道德规范和职业素质要求。了解和掌握职业的有关基本知识,对大学生今后的工作和学习具有十分重要的作用。

第一节 职业及职业发展

一、职业的内涵及特点

(一) 职业的内涵

职业是人们参与社会分工,利用专门的知识技能,为社会创造物质财富、精神财富,获得合理回报作为物质生活的来源并能满足精神需求的社会劳动。这种社会劳动是人们的生活方式、经济状况、教育程度、行为模式和道德情操等综合反映,也是权利、义务和职责的具体体现。

从社会角度看,职业是一定社会分工的产物,它反映了一种或多种的社会需求;从个人角度看,职业是物质生活的来源和精神享受的来源;从内在属性看,职业必须具有相应的内在要求,如知识、技能、技巧等。

(二) 职业的要害

职业的要害由职业主体、职业客体、职业技术、职业报酬以及职业名称构成。

职业名称,是职业的符号表征,一般由社会通用称谓来命名;职业主体,是指从事一定社会分工的劳动者,须具备承担该职业活动所需的劳动方式等;职业客体,是指职业活动的对象、内容、场所和劳动方式等;职业技术,是指劳动者在从事职业活动中所运用的自然技术、社会技术和思维技术的总和,体现于人们从事职业活动所使用的工具、材料和工艺方法等;职业报酬,是指通过职业活动所取得的各种报酬。

(三) 职业的特点

1. 时代性

职业随着社会的发展而变化,新的职业不断产生,原有的某些职业会逐步消失,职业不断被时代赋予新的社会内容。如 20 世纪以来,出现了电子商务、工程师、广播电视播音员、计算机程序设计员等新的职业;而打字员、电话机接线员等职业已经或者趋于消失;原有的农民、教师、会计等传统职业虽没有消失,但其劳动的科技含量要求却越来越高。

2. 专业性

职业是人们从事的专门性工作。一个人要从事某一种职业,就必须具备专门的知识、能力和特定的职业道德品质。随着社会的发展和科技的进步,劳动的专业化程度越来越高,职业的专业性也越来越强。

3. 多样性

随着社会的发展和科技的进步,社会分工越来越细,职业种类也越来越多,并呈现出多样化的特点。在知识经济的推动下,我国的产业结构将发生重大变化,随之会产生许多新兴行业,增加许多新职业。

4. 技术性

每一种职业都有一定的技术含量或技术规范要求。人类进入工业化时代后,科学技术得以广泛应用,职业的科学含量越来越高,以至于人们在从事某一种职业之前,必须经过一定时间,针对某一特定的职业进行专业知识学习,并进行专门的技术技能或操作规程的训练。这也正是职业教育兴起并得以迅速发展的根本原因所在,更是学生们进入大学后接受职业教育的重要原因。

5. 经济性

从个人层面上讲,劳动者所从事的职业项目是以获得现金或实物等报酬为目的的。可以说,职业是个人获得经济收入的来源,是个人维持家庭生活的手段。从社会层面上讲,职业的分工是社会经济运行的主体,职业劳动所创造的社会财富成为社会存在和发展的物质基础。

6. 稳定性

任何一种职业都要经历一个从酝酿到形成,从发展到完善再到消亡的变化过

程。一般说来,构成职业生存的社会条件的变化是比较缓慢的,职业的生命周期具有相对的稳定性。

职业除了上述特点以外,还有社会性等多种职业特点,如图 1-1 所示。

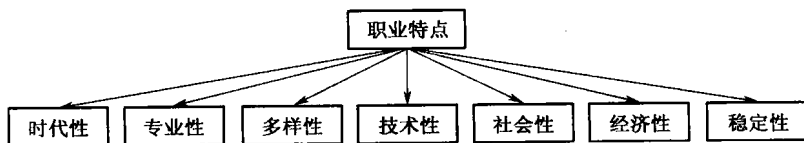


图 1-1 职业的特点

职业在实质上是实现了劳动者与生产资料的结合,体现了人与人的社会关系。人们通过某种职业不仅满足了自身的需要,而且通过各自劳动成果的交换,也满足了彼此的需要。因此,职业及职业活动无论对于个人还是社会都有着非常重要的意义。对个人来说,职业选择是否合适,对个人一生的顺利发展是至关重要的。首先,职业活动为人们提供物质生活的基本条件,是人们赖以生存的手段,人们在职业活动中取得经济利益的同时,也为社会创造了财富,职业是经济性和社会性的统一。其次,职业能满足人们的精神需要,促进个性的健康发展。当所从事的职业能够使个人的才华得以发挥、个性得以发展与完善时,职业就成为促进个性健康发展的途径。对社会来说,职业和职业活动构成了人类社会生活,它是社会存在和发展的基础。人类通过职业活动,产生出社会物质财富和精神财富,维持社会稳定,实现人类的安居乐业,并推动社会的发展。

二、职业的产生与演变

(一) 职业的产生

职业是人类社会生产力发展到一定阶段的产物,是随着社会分工的产生而出现的。在原始氏族社会,人们只能采集果实、外出打猎、从事原始农业、制备食品等,从事这些活动并没有固定的人群,不能算真正意义上的职业。

随着人类征服自然能力的提高,社会生产力的逐步发展,人类社会产生了三次社会大分工,出现了人类社会最初的职业:牧人、工匠、商人等。体力劳动和脑力劳动分工开始出现后,又逐渐产生了企业管理、理论研究、科学技术发明、文学创作等多种职业。现代文明使社会分工越来越细,职业也就越来越多。

(二) 职业的演变

职业的发展与社会分工的发展密切相关。职业从产生开始,随着生产力和社

会分工的发展,一直处在不断的变化之中,有的兴起,有的消亡,有的繁荣发达,有的凋零衰败,各自经历着不同的命运。工业革命使人类进入现代工业社会,机械化、电气化、自动化的实现,大大提高了生产力,使经济结构、产业结构、社会结构等发生巨大变化,人们劳动的专业化程度越来越高,职业的变化和增多使得新旧职业更替的速度加快。

(1) 职业分类在数量上由少到多。传统生产技术相对稳定,一项重要的技术发明在生产上的应用往往要持续相当长的一个时期,职业的种类相对稳定。但随着社会以及科技发展速度的加快,职业种类增加也逐渐加快。当代新兴行业不断涌现,新的职业也大量出现。技术创新已成为经济发展的决定性因素,在发达国家,生产技术每年淘汰率高达 20%,技术平均寿命只有 5 年。1982 年我国第三次人口普查使用的《职业分类标准》,将职业划分为 8 大类、64 中类、301 小类;1999 年 5 月正式颁布的《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业归为 8 个大类,66 个中类,413 个小类,1 838 个细类。

(2) 职业分工由简单到精细。在早期,农业既是社会分工中一个最大的生产领域,又是人们从事的一种职业。后来又分为种植业与养殖业等,形成既有分工、又有联系的职业,而现在种植业又分为粮食作物种植业、经济作物种植业、蔬菜瓜果种植业、果树种植业、茶桑种植业等,还有其他为农业服务的职业,如从事化肥、塑料薄膜的生产等职业。再如计算机出现后,有了硬件、软件操作员,专门的计算机教师、计算机销售、计算机维修等不同的职业。

(3) 职业活动的内容不断弃旧更新。同样的职业,在不同的时代,工作内容变化很大。旧的业务知识、技术方法过时了,为新的业务知识、技术方法所取代。比如刑事警察这种职业,远比 19 世纪的一般侦探要求要高得多,需要掌握现代知识和使用现代工具的本领,如通晓法律和犯罪心理学,掌握侦探技术、电子技术、鉴定技术、擒拿技术、驾驶技术等。职业没有变,但内容已大为更新。再如设计院的工程师,以前是使用图板、尺子、画图笔等画出图纸,而随着计算机的广泛应用,运用 CAD 技术画出的图纸美观、准确,使工程师们告别了三角尺加图板的时代,大大提高了工作效率。同样是从事设计,但所凭借的工具发生了革命性的变化。

(4) 职业的专业化增强,并出现综合化和多元化的趋势。随着科学技术的发展,有些职业的专业化越来越强。例如邮电行业,由于新技术的广泛应用,缺乏现代电子技术的人就难以胜任工作。职业除了专业性越来越强以外,又开始向综合化、多元化方向发展,以前的研究人员只管科研成果,但现在的很多研究人员,既是研究者又是市场开拓者和经营者,有的还是管理者。从生产部门来说,现在很多企业以一业为主,兼营他业,这些企业的工作人员虽在一个职业岗位却同时具有多种职能、多种身份。

(5) 第三产业的数量大量增加。第二次世界大战前,职业兴衰起伏的过程较为缓慢。随着科学技术水平的提高,不少职业的寿命相对缩短,职业之间的兴衰不断变化,尤其是第三产业的职业数量增加迅速,就业人数显著增多,在国民经济发展中的作用越来越大。根据国家统计局的《中国统计年鉴 2008》,2007 年中国第三产业占 GDP 的比例为 40.1%,就业占总就业的比例为 32.4%。目前,世界发达国家第三产业占 GDP 和总就业的比例是 70.0%左右,由此可看出,中国第三产业发展的潜力空间巨大。

三、职业未来发展的趋势

科学技术的发展使社会分工和职业分化的势头进一步加快,未来职业的发展呈现出智能化、综合化、专业化的趋势。21 世纪得到世界各国公认并列入重点开发的领域有:信息技术、航天技术、生物技术、新能源技术、新材料技术和海洋技术等。近年来,我国兴建了一批高新技术产业开发区,出现了一批高新技术公司,建立了一批外资和中外合资高新技术企业。因此,在加快高新技术发展政策的实施过程中,与此有关的职业将得到较快发展。

在未来职业活动中,职业的智能化将使得体力劳动的比重减少,脑力劳动的比重增加,对单纯体力劳动者需求量明显减少;职业的综合化使得职业之间相互交叉、重叠,职业对从业人员的技能、知识经验、能力素质等要求越来越高,越来越全面;职业的专业化将使职业分工将越来越细,越来越专,社会对职业的专业技术水平要求将越来越高,要求各种职业岗位有更多的受过专门培训、接受过专业教育、掌握更新技术的人才。

另外,劳动者发展的类型呈现出智能型、复合型、社会型和创业型等趋势。

智能型劳动者是指掌握相当专业知识,具有熟练工作技能,以从事知识和智力为基础的工作的劳动者。智能型劳动者有较高的文化程度,有相当的理论知识和分析能力,有较熟练的动手操作技能,能够根据工作实际进行分析判断或思维决策,是体力和脑力互相结合、互相补充的新型劳动者。

复合型劳动者就是拥有多种技能的劳动者。随着社会的发展,越来越多的专项技能将成为新时代劳动者的通用技能。只有成为复合型劳动者,在职业生活中具有较强的应变能力,才能比较容易地将已掌握的技能转移和运用到新的职业岗位所需要的技能上,缩短失业时间或者避免失业。正是从这个意义出发,时代要求每一个人必须具有较强的岗位转换能力。

社会型劳动者是指除了掌握相当的专业知识,具有熟练的工作技能外,还要具有一定的组织能力、协调能力以及人际交往、公关、职业道德、环境意识等社会活动